

Какие продукты должны быть в ежедневном рационе



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kakie-produkty-dolzhny-byt-v-ezhednevnom-racione/>

Ни для кого не новость, что здоровый образ жизни подразумевает под собой здоровое питание. Открыв для себя список полезных продуктов, которые должны быть в ежедневном рационе, можно наладить работу всех органов организма, а также продлить свою жизнь на не один год. Хочется отметить, что в списке будут обычные продукты, с которыми мы нередко сталкиваемся в магазинах, но на которые мы обращаем, к сожалению, мало внимания.

Итак, какие же продукты помогут нам быть здоровыми:

Свекла

Скажите, кто не любит свекольник или борщ? Наверное, нет в нашей стране таких жителей, ведь эти блюда являются некими кулинарными историческими наследиями. Вот только

рекомендуется употреблять свеклу в сыром виде, грызть как яблоко, но если не нравится, тогда можно кушать в салатах и иных блюдах. Оказывается, что свекла – это овощ, который является одним из лучших при борьбе с раковыми заболеваниями.

Мангольд

Для нашей страны это достаточно редкий овощ, но все же отыскать его на полках магазинов вполне реально. Мангольд – это некая разновидность свеклы, абсолютно не похожая на ту культуру, которую мы привыкли видеть. Своим внешним видом овощ напоминает шпинат и имеет длинные широкие зеленые листья. В нем содержится большое количество каротиноидов, которые способствуют улучшению зрения.

Краснокочанная капуста

Этот овощ рекомендуют использовать не только в салатах, но и добавлять в бутерброды. С его помощью можно победить раковые заболевания, а также снизить риск развития раковых клеток в организме.

Тыква

Незаменимое вещество для тех, кто садится на диету. В этом овоще содержится огромное количество витаминов и микроэлементов, потому она способна спасти организм от авитаминоза в зимнее время. Кроме того, в ней минимальное количество калорий, а вот насытиться ею легко и просто.

Корица

Эта специя обладает не только приятным привкусом и ароматом. С ее помощью контролируется уровень холестерина в крови, а также ее ежедневное употребление не позволит развиваться диабетическим заболеваниям. Как ее употреблять? Да, хотя бы, добавлять по утрам в кофе.

Гранатовый сок

О пользе граната, наверное, слышали все, ведь с его помощью можно поднять уровень гемоглобина в крови. Кроме того, он прекрасно понижает давление.

Как видите, все продукты доступны в своем ценовом эквиваленте, а способны помочь намного лучше самых дорогих витаминов. Так почему бы не ввести их в свой ежедневный рацион, учитывая, что из них можно приготовить так много всего вкусного.